

# HORAIRE FINAL

<b>SAMEDI</b>	<b>9-10 ans</b>	<b>11-12 ans</b>	<b>Jeunesse</b>	<b>Junior</b>
8h30	Ouverture des portes			
9h00	Arrivée et accueil			
9h15	Mot de bienvenue (piscine)			
9h20	ACTIVATION (piscine)		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION
9h30	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION
9h35			FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	ROTATIONS
9h40	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		
9h50	TRANSITION	TRANSITION		
9h55	ATELIER SPÉCIFIQUE : ÉLÉMENTS IMPOSÉS	POUSSÉES		
10h05			PAUSE	PAUSE
10h25	TRANSITION	TRANSITION		
10h35	POUSSÉES	ATELIER SPÉCIFIQUE : FIGURES IMPOSÉES OBLIGATOIRES	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)
11h05	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION	TRANSITION
11h15	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)	ATHLÈTES : LANDRILL (piscine)	POUSSÉES	ATELIER SPÉCIFIQUE : VRILLES
11h45	DÎNER	DÎNER	TRANSITION	TRANSITION
11h55			ATELIER SPÉCIFIQUE : VRILLES	POUSSÉES
12h25				
12h30	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle de danse)	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle de danse)	DÎNER	DÎNER
13h00	TRANSITION	TRANSITION		
13h10	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle de danse)	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle de danse)	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION
13h20			TRANSITION	TRANSITION
13h25			ROUTINE DE TRANSITIONS	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)
13h55			TRANSITION	TRANSITION
14h05			ROTATIONS	ROUTINE DE TRANSITIONS
14h25			TRANSITION	TRANSITION
14h35			TRANSITION	TRANSITION
14h40	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		
14h50	TRANSITION	TRANSITION	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle de danse)	À SEC : ATELIER SUR LA GESTION SAINES DES ÉMOTIONS (salle de danse)
14h55	ROUTINE DE TRANSITIONS	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)		
15h25	TRANSITION	TRANSITION		
15h35	FLEXIBILITÉ DANS L'EAU (DOS)	ROTATIONS		
16h00			TRANSITION	TRANSITION
16h05	TRANSITION	TRANSITION		
16h10			À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle de danse)	À SEC : GYMNASTIQUE ET FLEXIBILITÉ (salle de danse)
16h15	ROTATIONS	ROUTINE DE TRANSITIONS		
16h40				
16h45	Mot de la fin (piscine)			
17h00	ATELIER QUESTIONS-RÉPONSES POUR LES ENTRAÎNEUR-ES (avec juge, TC et entraîneur-e de niveau national)			salle
17h45	Fin			

**CONFÉRENCE POUR LES PARENTS :**  
*Parents d'athlètes : nos rôles et responsabilités pour favoriser des environnements sains*  
 (9h15 à 10h15) - salle 254

**ENTRAÎNEUR-ES JEUNESSE ET JUNIOR :**  
 Conférence Sport sain et sécuritaire  
 (10h30 à 10h55) - salle 254

**ENTRAÎNEUR-ES 9-10 ANS ET 11-12 ANS :**  
 Conférence Sport sain et sécuritaire  
 (11h15 à 11h40) - salle 254

# HORAIRE FINAL

<b>DIMANCHE</b>	<b>9-10 ans</b>	<b>11-12 ans</b>	<b>Jeunesse</b>	<b>Junior</b>
7h30	Ouverture des portes			
8h00	Arrivée et accueil			
8h10	RÉUNION DES ENTRAÎNEUR.ES			
8h15		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION		ÉCHAUFFEMENT DE NATATION
8h30		ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES		ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES
8h45		préparation pour le début de la simulation	PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ (salle 254)	préparation pour le début de la simulation
8h50		SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ (salle 254)	SIMULATION DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES REQUIS
9h00				
9h05	PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ (salle 254)			
9h15				
9h30	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ (salle 254)			
9h45				
10h00	TRANSITION		TRANSITION	
10h20	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	TRANSITION	ÉCHAUFFEMENT DE NATATION	
10h35	ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES	PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT DE FLEXIBILITÉ (salle 254)	ÉCHAUFFEMENT DE FIGURES IMPOSÉES	
10h50	préparation pour le début de la simulation		préparation pour le début de la simulation	
10h55	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	ÉVALUATION DE LA FLEXIBILITÉ (salle 254)	SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES	
11h15				
11h30				
11h45				
12h15	PÉRIODE DE RÉTROACTION SUR LA SIMULATION DE FIGURES IMPOSÉES / TRÉ (avec les officiell.es) salle 254			
12h45	Fin			